

บทที่ ๓

หลักการในการละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องใช้ทั้งศีล สมาธิ และ ปัญญาเข้าทำลายกิเลสทุกชนิดไม่ว่ากิเลสอะไรจะเกิดขึ้นในตัวเรา ถ้าเราใช้ไตรสิกขาทั้ง ๓ ประการนี้เข้าทำลายแล้ว สิ่งเหล่านั้นจะเบาบางและหายไปในที่สุด โดยใช้ศีลเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างกลาง และใช้ปัญญาเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างละเอียดแต่อย่างไรก็ตาม แม้กามนี้มองดูว่าเป็นกิเลสธรรมดา ซึ่งคนสามัญทั่วไปก็มีด้วยกันทุกคน แต่ก็ยากที่จะละได้ เพราะคนในโลกนี้โดยทั่วไปแล้วยังติดอยู่ในกาม ถ้าหากว่าไม่ใช้ปัญญาเข้าพิจารณาแล้ว บุคคลจะตกอยู่ในกาม ถูกถูกรังแกคือการทำลายบุคคลนั้นให้เดือดร้อนวุ่นวายหาความสุขใจที่แท้จริงไม่ได้ หากความวิเวกไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อเราเห็นว่ากามนั้นมีโทษนานัปการอย่างนี้แล้ว ก็ต้องพยายามถอนตนออกจากกามเสีย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดหัวข้อในบทที่ ๓ ไว้ดังนี้

๓.๑ การละกามคุณ ๕ ด้วยสมาธิ

๓.๒ การละกามคุณ ๕ ด้วยกรรมฐาน ๔๐

๓.๓ ผลของสมถกรรมฐาน

๓.๔ การละกามคุณ ๕ ด้วยปัญญา

๓.๕ สรุป

๓.๑ การละกามคุณ ๕ ด้วยสมาธิ

ในการละกามคุณ ๕ ด้วยสมาธินั้นมีหลักการในการปฏิบัติดังนี้

๓.๑.๑. หลักการเจริญสมถกรรมฐาน

สมถภาวนา^๑ หมายถึงอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน ไม่ว่าจะได้สมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้สมาธิแล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะว่า โดยธรรมชาติ ปุถุชนมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิวรณ์ ๕ ชนิด เข้าครอบงำ เมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตก็จะแกว่งไปตามอำนาจกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความ นิ่งสงบได้ จริงอยู่ การที่จิตจะเป็นกลาง หยุดนิ่ง

^๑ ดุลายละเอียดใน ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๓๖๑.

ไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากยิ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่า การที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิ จึงจะสามารถ ระวังกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับได้

วิธีฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลง อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดที่จะมองเห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามความจริงของมัน สักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขา มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับสลายไป หาตัวตนไม่ได้ เมื่อมองเห็นตามสภาพที่มันเป็นจริงแล้วจิตย่อมไม่ผูกติดในสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้เอง ฝึกฝนความคิดมองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ คลายจากความยึดถือให้น้อยลงไปบ้าง การปล่อยวางจะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริง จะทำให้เราได้ประสบกับความจริงด้วยตนเอง

๓.๑.๒ ฌานในการเจริญสมถกรรมฐาน

ฌาน^๒ ประกอบสภาวะลักษณะเฉพาะตัวที่เรียกว่าองค์ธรรม สภาววิตก ได้แก่ ๑. อุกุศลวิตก ได้แก่ กามวิตก ความตรึกเกี่ยวข้องกับกาม, พยาบาทวิตก ความตรึกเกี่ยวข้องกับ ความปองร้าย, วิหิงสาวิตก ความตรึกเกี่ยวข้องกับความเบียดเบียนผู้อื่น, ๒. กุศลวิตก ได้แก่ เนกขัมมวิตก ความตรึกเกี่ยวข้องกับการออกจากกิเลส, อัพยาบาทวิตก ความตรึกเกี่ยวข้องกับการ ไม่ปองร้ายผู้อื่น, อวิหิงสาวิตก ความตรึกเกี่ยวข้องกับการไม่เบียดเบียนผู้อื่น,^๓ สภาววิจารณ์ได้แก่ ประคองจิตไว้กับอารมณ์อย่างยิ่ง,^๔ สภาวปีติ เพราะทำให้เอิบอิ่ม ซึ่งมีความปลาบปลื้มเป็นลักษณะ, มีความอิมกายและจิตเป็นรส, มีความแผ่ไปเป็นรส, มีความเบิกบานใจเป็นปัจจุภูฐาน, สภาวสุข (อุเบกขา) ความสบาย หรือ ความสุข เพราะยอมเสียสละกิเลส และขุดเสียด้วยดีที่ปรากฏด้วยอาพาธ ทางกายและจิต ซึ่งมีความสำราญเป็นลักษณะ, มีอันเข้าไปพอกพูนซึ่งธรรมที่สัมปยุตด้วยความสุข นั้นเป็นรส, มีความอนุเคราะห์เป็นเครื่องปรากฏ^๕ สภาวเอกัคคตา ได้แก่ สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตา รมณ์ (มีอารมณ์เดียว) ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งพุทธานุสสติ^๖ ที่เรียกว่า อนุปปพวิหารสมาบัติ^๗ ๘ ประการ คือ

^๒ ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๑-๖๐๑/๔๐๒-๔๐๙.

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๐-๒๖๑.

^๔ ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/๖๙/๓๐๗.

^๕ วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๙/๒๕๓.

^๖ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓/๖๖.

๑) ปฐมณาน (สมาบัติที่ ๑) เพราะกามทั้งหลายย่อมดับในที่ใด และท่านเหล่านั้นได้ดับกามทั้งหลายได้สนิทอยู่ ท่านเหล่านั้นไม่มีความอยาก ดับสนิทแล้วข้ามได้แล้ว ถึงฝั่งแล้วด้วยองค์มานั้น ด้วยอำนาจแห่งการบรรลุปฐมณานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายาควรประคองอัญชลินมัสการเข้าไปนั่งใกล้

๒) ทุติยณาน (สมาบัติที่ ๒) เมื่อวิตกและวิจารณ์ย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ได้เพียรระงับวิตกวิจารณ์ให้สงบไป ด้วยอำนาจแห่งการบรรลุทุติยณานที่มีปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวดควรประคองอัญชลีเข้าไปนั่งใกล้

๓) ตติยณาน (สมาบัติที่ ๓) เมื่อปีติย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ได้เพียรระงับปีติจางคลายไป ด้วยอำนาจแห่งการบรรลุตติยณานที่มีเพียงสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวดควรประคองอัญชลีเข้าไปนั่งใกล้

๔) จตุตถณาน (สมาบัติที่ ๔) เมื่ออุเบกขาและสุขย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ได้เพียรละสุขและทุกข์ได้ ด้วยอำนาจแห่งการบรรลุจตุตถณานที่มีเพียงเอกัคคตา อันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวดควรประคองอัญชลีเข้าไปนั่งใกล้

๕) อากาสนัญญายตนณาน (สมาบัติที่ ๕) เมื่อรูปสัญญาย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้บรรลุอากาสนัญญายตนณานโดยการกำหนดว่า “อากาศหาที่สุตมิดี” อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญาและดับปฏิขสัญญา แต่ไม่กำหนดอนัตตสัญญาด้วยประการทั้งปวง

๖) วิญญาณัญญายตนณาน (สมาบัติที่ ๖) เมื่ออากาสนัญญายตนสัญญาย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ ล่วงอากาสนัญญายตนณานด้วยประการทั้งปวง และบรรลุวิญญาณัญญายตนณานด้วยการกำหนดว่า “วิญญาณหาที่สุตมิดี” อยู่ เพราะอากาสนัญญายตนสัญญาย่อมดับในวิญญาณัญญายตนณานนี้

๗) อาภิญญัญญายตนณาน (สมาบัติที่ ๗) เมื่อวิญญาณัญญายตนสัญญาย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ ล่วงวิญญาณัญญายตนณานด้วยประการทั้งปวง และบรรลุอาภิญญัญญายตนณานด้วยการกำหนดว่า “ไม่มีอะไร” อยู่ ซึ่งวิญญาณัญญายตนสัญญาย่อมดับในอาภิญญัญญายตนณานนี้

๘) เนวสัญญานาสัญญายตนณาน (สมาบัติที่ ๘) เมื่ออาภิญญัญญายตนสัญญาย่อมดับในที่ใด เพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ ล่วงอาภิญญัญญายตนณานด้วยประการทั้งปวง และบรรลุ

๗) อจ. สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๒/๔๙๕.

เนวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่ ซึ่งอาภิญญายตนสัญญาย่อมดับในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนี้

๙) สัญญาเวทิตนโรธ (สมาบัติที่ ๙) เมื่อเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญาเสื่อมดับในที่ใดเพราะผู้เห็นภัยในธรรมและวินัยนี้ล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานด้วยประการทั้งปวง และบรรลุสัญญาเวทิตนโรธอยู่ ซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญาเสื่อมดับในสัญญาเวทิตนโรธนี้ และท่านเหล่านั้นดับเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญาได้สนิทอันเกิดจากวิเวกอยู่ และท่านเหล่านั้นเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายาควรประคองอัญชลินมัสการเข้าไปนั่งใกล้^๘

สรุป การบรรลุฌาน ๙ ของอนุปปพวิหารสมาบัติ (สมถกรรมฐาน) พบว่า การมีสติมั่นคง ไม่เลอะเลือน ไม่กระสับกระส่ายมีกายสงบ มีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว สงัดจากกามคุณและอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วจึงบรรลุปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขที่เกิดจากวิเวก เพราะมีการกำหนดจดจ่อมีลักษณะความตั้งมั่นในอารมณ์เดียวและมีความไม่หวั่นไหวเป็นสำคัญ และสามารถเข้าถึงสมถสมาธิ ที่กล่าวได้ว่าเป็นโลกุตตรสมาธิ อันสามารถตัดกิเลสได้เด็ดขาดด้วยเหตุแห่งอำนาจสมถกรรมฐาน

๓.๒ การละกามคุณ ๕ ด้วยกรรมฐาน ๔๐

กรรมฐาน ๔๐ เป็นหลักธรรมในการละกามคุณ ๕ อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งจัดไว้เป็น ๗ หมวด คือ

๓.๒.๑ หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐

กสิณ ๑๐ แปลตามรูปศัพท์ว่า “ทั้งหมดล้วนเป็นวัตถุอันจูงใจ, วัตถุสำหรับเพ่ง, เพื่อดึงใจให้เป็นสมาธิ”^๙ กสิณ แปลว่า การเพ่ง, สิ่งที่เพ่ง ใช้หมายถึงเครื่องหมายจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อยึด ดึงใจไว้เวลาทำกรรมฐาน เปรียบเสมือนหลักสำหรับผูกเชือกที่ล่ามสัตว์ไว้ กสิณมี ๑๐ อย่างคือ

- ๑) ปฐวีกสิณ ดิน
- ๒) อาโปกสิณ น้ำ
- ๓) เตโชกสิณ ไฟ

^๘ อ.ส.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๓๒/๔๔๕.

^๙ ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒๙.

- ๔) วาโยกสณ ลม
- ๕) นีลกสณ สีเขียว
- ๖) ปิตกสณ สีเหลือง
- ๗) โลหิตกสณ สีแดง
- ๘) โอทาทกสณ สีขาว
- ๙) อาโลกกสณ แสงสว่าง
- ๑๐) อากาสกสณ ความว่างเปล่า

เมื่อฝึกกสณได้ที่แล้ว อำนาจของกสณจะสามารถเผาชำระล้างกิเลสภายในจิตใจของผู้
นั้นออกไปได้เป็นบางส่วนก่อน และถ้าล้างออกได้เต็มที่ก็จะล้างได้ถึงต้นหา อุปาทาน และอวิชชา
ได้ด้วย เหตุที่กสณสามารถเผาชำระกิเลสได้นั้น ก็เพราะกสณสามารถทำฌานได้สูงสุดถึง ฌาน ๘
และการชำระล้างกิเลสออกจากจิตนั้นก็จะต้องชำระด้วยวิธีเข้าฌานเท่านั้น^{๑๐}

๓.๒.๒ หมวดที่ ๒ อสุภะ ๑๐

อสุภะ แปลว่า สภาพอันไม่งาม ไม่สวย ไม่ดี คือ ไม่น่าชื่นชม น่าเกลียด น่าระอา
ซากศพในสภาพต่าง ๆ ที่เป็นอารมณ์สมถกรรมฐาน^{๑๑} หมายถึงซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ

อสุภนิมิต หมายถึงสภาพอันไม่งามซึ่งเป็นอารมณ์สมถกรรมฐานในขั้นปฐมฌาน คือ

- ๑) อุทฺธumatกะ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด
- ๒) วินีลกะ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ
- ๓) วิปฺพพกะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่ที่แตกปริออก
- ๔) วิจฉิททกะ ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน
- ๕) วิกขายิตกะ ซากศพที่ถูกสัตว์จิกกัดกิน
- ๖) วิกขิตตกะ ซากศพที่กระจายกระจาย
- ๗) หตวิกขิตตกะ ซากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อน ๆ
- ๘) โลหิตกะ ซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่
- ๙) ปุฬวกะ ซากศพที่มีหนอนคลาคล้ำเต็มไปหมด

^{๑๐} จรูญ วรรณกสิณานนท์, ดร., กสิณสมาธิ สมาธิสำหรับคนรุ่นใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๓
(กรุงเทพมหานคร: พุทธลีลา, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,
(กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ครั้งที่ ๑๗, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔๗.

๑๐) อัฐิเกะ ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก หรือกระดูกท่อน

อสุภะเหล่านี้ถ้าใช้เป็นอาภรณ์กรรมฐานเรียกรวมว่า อสุภกรรมฐาน^{๑๒} ซึ่งการพิจารณาอสุภะนั้น ย่อมทำให้เห็นสภาพอันเป็นจริงของร่างกาย คือความไม่สวยไม่งาม ซึ่งแท้จริงร่างกายของคนและสัตว์ก็เป็นเช่นนั้นอยู่โดยความเป็นปกติอยู่แล้ว เมื่อพิจารณาเช่นนี้ย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนดในกามคุณ ๕ ทั้งหลายนั่นเอง

๓.๒.๓ หมวดที่ ๓ อนุสสติ ๑๐

๑) พุธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระองค์

๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม (คำสั่งสอนของพระพุทธองค์) คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระธรรม

๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระสงฆ์

๔) สีถานุสสติ ระลึกถึงศีล และพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติดิรุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย

๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม คือความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๖) เทวदानุสสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นเทวดา ตามที่มีอยู่ในตน

๗) มรณสสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

๘) กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย คือ กำหนดพิจารณาากายนี้ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คือ อากาโร ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา

๙) อานาปานสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่หายร้อนดับกิเลสและไร้ทุกข์^{๑๓}

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ รัตน, วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ), (แปล), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๓.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔.

การพิจารณาอนุสสนี้นั้น ย่อมทำให้จิตสงบ แน่วแน้อยู่เป็นสมาธิ เป็นความสุขจากสมาธิ เป็นความสุขที่ได้จากจิตบริสุทธิ์ ความสุขประเภทนี้ นั่นเองที่เหล่าบัณฑิต เหล่านักปราชญ์ และพระมหากษัตริย์ในครั้งพุทธกาลได้พากันสละตำแหน่ง สละราชบัลลังก์ ออกบวช เพื่อจะแสวงหา^{๑๔} เมื่อพิจารณาเช่นนี้ย่อมเปื้อน่าย คลายกำหนดในกามคุณ ๕ ทั้งหลายนั่นเอง

๓.๒.๔ หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เป็นธรรมของผู้ใหญ่ หมายถึงธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความเป็นพรหมผู้ประเสริฐ^{๑๕} มี ๔ ประการ คือ

๑. เมตตา ความรักความปรารถนาดี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข
๒. กรุณา ความห่วงใย ความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์
๓. มุทิตา ความพลอยยินดี ความดีใจด้วย เมื่อผู้อื่นได้ดี ได้รับความสำเร็จ
๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อคนอื่นได้รับความวิบัติ

พรหมวิหาร ถ้าใช้เป็นอารมณ์สมถกรรมฐาน เรียกว่า อัปปมัญญา การเจริญพรหมวิหาร ๔ ประการที่ปรากฏในมหาโควินทสูตร การแสดงวิธีเจริญพรหมวิหารของมหาโควินทพรหมณ์แก่สาวกว่า

มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

มีกรุณาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยกรุณาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

^{๑๔} จรูญ วรณกสิณานนท์, ดร., กลินสมาธิ สมาธิสำหรับคนรุ่นใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: พุทธลีลา, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒.

^{๑๕} คุรยละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๔.

มีมุทิตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยมุทิตาจิตอันไพบูรณ์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยอุเบกขาจิตอันไพบูรณ์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ มหาโควินทพราหมณ์แสดงหนทางแห่งความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพระพรหมในพรหมโลกแก่เหล่าสาวก^{๑๖}

เมื่อเจริญพรหมวิหาร ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด จิตย่อมหมดจดจากกามคุณ ๕

๓.๒.๕ หมวดที่ ๕ อรูป ๔

อรูป หมายถึง อารมณ์กรรมฐานที่ไม่มีรูป หรือฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ คือ

๑. อากาสนัญญาตนะ อากาสว่างเปล่าหาที่สุดมิได้
๒. วิญญานัญญาตนะ วิญญานหาที่สุดมิได้
๓. อาภิญญัญญาตนะ ภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ
๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ ภาวะที่มีก็มีใช่ ไม่มีก็มีใช่^{๑๗}

ผู้ใดเข้าถึง สุนฺญตา (หมายถึงผลสมบัติที่เกิดจากความว่าง) อันบริสุทธิ์ (หมายถึงไม่มีกิเลส)^{๑๘} คือค้นหา ย่อมชื่อว่าละกามคุณได้ด้วยสภาวะอารมณ์ของการพิจารณา อรูป ๔

๓.๒.๖ หมวดที่ ๖ อาหารแปดประการ

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสะจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๙. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๔.

^{๑๘} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๘๔/๒๒๑.

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ ความหมายรู้สำคัญในอาหารที่เป็นของบริโภคนั้นเห็นว่า เป็นของ ปฏิกูลน่าเกลียดจนไม่ยินดีในรส วัตถุประสงค์คือต้องการให้ไม่ติดในอาหาร ไม่ติดในรส ไม่เห็นแก่ กิน^{๑๙} การพิจารณาเช่นนี้ย่อมทำให้ไม่ติดในกามคุณ ๕ ซึ่งประกอบด้วย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะรวมเข้าไปด้วย

๓.๒.๓ หมวดที่ ๓ จตุธาตุวัตถานะ

จตุธาตุวัตถานะ คือ การกำหนดพิจารณาซึ่งกายโดยเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

จตุธาตุวัตถานะ เป็นคู่ปรับแก้วิจิกิจฉานิเวรณ เพราะเป็นการกำหนดรู้สภาวะเป็นจริง ของธาตุ ๔^{๒๐} การเห็นรูป โดยการพิจารณาให้เห็นเป็นสักว่าธาตุ เป็นไปตามธรรมชาติอยู่เนื่องนิ่ง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อมคลายความยินดีในกามคุณ ๕

สรุป กรรมฐาน ๔๐ เป็นหลักธรรมในการละกามคุณ ๕ ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งจัดไว้เป็น ๗ หมวด ได้แก่ กลิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุวัตถานะ ๑ กรรมฐาน ๔๐ นี้เป็นสมถกรรมฐาน คือทำให้จิตใจสงบเป็นหลักก่อน เมื่อมีสติ ตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วเชื่อว่าได้ละนิเวรณธรรมต่าง ๆ ทำให้ละกามคุณ ๕ ได้ชั่วระยะสติและสมาธิตั้ง มั่นนั้น

๓.๓ ผลของสมถกัมมัฏฐาน

เมื่อนักปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และต่อเนื่องย่อมได้รับผลของการ ปฏิบัติซึ่งผลของการปฏิบัติก็ย่อมแตกต่างกันออกไป ดังนี้

๓.๓.๑ ผลของสมถกัมมัฏฐาน

ผลของสมถกัมมัฏฐาน ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ มี ๗ ประการ คือ

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๕.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๙. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๕, ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๖๕., ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๓๑.

๑) ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น)

๒) ทำให้ใจสงบจากนิเวศทั้ง ๕ (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจัญจนุกุกุจจะ และ วิจิกิจฉา)

๓) ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

๔) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๕) ทำให้ได้อภิญญา ๕ คือ

ก) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้

ข) ทิพพโสตตะ หูทิพย์

ค) ปริจิตตวิธานนะ รู้วาระจิตของบุคคลอื่น

ง) บุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้

จ) ทิพพจักขุ มีตาทิพย์

๖) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)

๗) ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหานต่อไป^{๒๑}

๓.๓.๒ องค์ฌานในสมถกรรมฐาน

๑) วิตก แปลว่า ความตริ หมายถึง การจรด หรือปักจิตลงในอารมณ์ หรือยกจิตใส่อารมณ์มีในปฐมฌาน^{๒๒}

๒) วิจาร แปลว่า ความตรอง หมายถึง การพิน กล้า หรือเอาจิตผูกพันกับอารมณ์มีในปฐมฌาน (มีในทุติยฌานแบบปัญจกนัยด้วย)^{๒๓}

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสะจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๙. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๓.

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๕/๔๐๒.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๕/๔๐๓.

องค์มาน ๒ ข้อนี้ต่อเนื่องกัน คือ วิตกเอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจารณ์ เอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่แต่งไปทั่ว ๆ

๓) ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ ต็มด้า หรือเอิบอิ่ม^{๒๔} โดยเฉพาะเอาปีติ ชนิดแล่นเอิบอาบ ช่านไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ผรณาปีติ ปีติในฌานที่ ๑ และ ๒

๔) สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใด ๆ^{๒๕} มีในฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓

๕) อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่ดูเฉยอยู่^{๒๖} หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามที่เกิด ไม่ตกเป็นฝักฝ่าย ในกรณีของฌานไม่ติดค้าง แม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางที่ดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินด้วยดี จัดเป็นองค์มานโดยเฉพาะของฌานที่ ๔ ความจริงอุเบกขามีอยู่ในทุกฌาน แต่ในขั้นต้น ๆ ไม่เด่นชัด ยังถูกรบกวนที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจารณ์ และสุขเวทนาข่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวันถูกแสงจากดวงอาทิตย์ข่มไว้

๖) เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง มีในฌานทุกชั้น^{๒๗}

สรุป ผลของสมถกัมมัฏฐาน ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ คือทำให้ได้ ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจถกุกุกุจะและวิจิกิจฉา) ทำให้ได้ ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรุณฌานได้อีกด้วย

๓.๔ การละกามคุณ ๕ ด้วยปัญญา

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๗/๔๐๓.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๗/๔๐๓-๔๐๔.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๙๗/๔๐๙.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๙๙/๔๐๙.

การเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะของสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติตามความเป็นจริง ผู้ที่จะเห็นได้นั้นจะต้องเข้าไปเห็นแจ้งพิเศษในสภาวะรูปนาม โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อที่จะได้ละนิวาสัญญาวิปลาส ละสุขสัญญาวิปลาส และละอัตตสัญญาวิปลาส^{๒๘} เพื่อที่จะถ่วงถอนความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์

๓.๔.๑ ปฏิปทาที่ไปถึงความดับแห่งกามคุณ

ความดับแห่งกามคุณ คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ คำว่า ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ คือความหลุดพ้นจากกองไฟแห่งกิเลสทั้งปวง พระอรรถกถาจารย์^{๒๙} ได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

เป็นผู้ถอนราคานุสัยในสุขเวทนาเพราะเหตุที่ท่านกำหนดรู้วิปริณามทุกข์ คือทุกข์แปรปรวนทางกาย ทางใจ และกำหนดรู้อิฏฐารมณ์ จึงเป็นผู้ปราศจากราคะแล้ว

เป็นผู้ถอนภวัญญานุสัยในทุกขเวทนา เพราะเหตุที่ท่านกำหนดรู้ทุกข์ในทุกข์ที่เป็นความไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ และกำหนดรู้อนิฏฐารมณ์ จึงเป็นผู้สิ้นไปแห่งโทสะ ได้โดยเด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรค

เป็นผู้ถอนโมหานุสัยในอุเบกขาเวทนา เพราะความสิ้นไปแห่งโมหะและกำหนดรู้มัชฌิมาตารมณ์ ได้โดยเด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรค

๓.๔.๒ การละกามคุณ ๕ ด้วยการกำหนดรู้ขั้น ๕

พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมมีเป้าหมายเพื่อกำหนดรู้ขั้น ๕ คือรูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น ตามที่ปรากฏในสัตตภูฐานสูตร^{๓๐} นี้และในสูตรอื่น ๆ โดยทรงสอนการกำหนดรู้ขั้นทั้ง ๕ ด้วยสติโดยตรัสถึงผู้ฉลาดในฐานะ ๗ ประการ ผู้รู้จักเพ่งพินิจโดย

^{๒๘} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถร), อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗.

^{๒๙} ม.ญ. (ไทย) ๑๗/๕๙/๔๗.

^{๓๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๗/๘๗.

วิธี ๓ วิธี ทรงเรียกผู้้นว่า อุดมบุรุษ ผู้หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง อยู่จบพรหมจรรย์ในธรรมวินัยนี้มีวิธีกำหนดรู้ชั้น ๕ ตามที่ปรากฏดังต่อไปนี้

๑) วิธีกำหนดรูปรูปร่าง หมายความว่า รูปร่าง คือ สิ่งที่ถูกกำหนดรู้ในที่นี้ได้แก่มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ มีวิธีกำหนดรู้ดังต่อไปนี้

๑.๑) เป็นผู้รู้ชัดในรูปทั้งหลาย

๑.๒) เพราะความเกิดขึ้นแห่งอาหารความเกิดขึ้นแห่งรูปจึงมี^{๓๑} ความเกิดขึ้นความตั้งอยู่ความบังเกิดความปรากฏแห่งรูปนี้เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ^{๓๒}

๑.๓) เพราะความดับแห่งอาหาร ความดับแห่งรูปจึงมี^{๓๓} รูปจัดเป็นสิ่งที่ดับและแตกสลายส่วนความดับความสงบระงับความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งรูปนั้นจัดเป็นสิ่งที่ไม่แตกสลาย^{๓๔}

๑.๔) อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ กล่าวคือ สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ จัดอยู่ในหมวดปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดอยู่ในหมวดศีล ส่วนสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดอยู่ในหมวดสมาธิ นี่เป็นปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งรูป

๑.๕) สภาพที่สุข โสมนัสอาศัยความงาม ความเปล่งปลั่งเกิดขึ้นนี้เป็นคุณของรูปทั้งหลาย

๑.๖) สภาพที่รูปไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดาเป็นโทษของรูปทั้งหลาย

๑.๗) ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในรูปที่เป็นเครื่องสลัดออกจากรูปทั้งหลายด้วยโลกุตตรมรรคนี้เรียกว่า สันราคะ สันโทสะ สันโมหะ

^{๓๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๗/๘๗.

^{๓๒} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓๐/๔๓.

^{๓๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๗/๘๗.

^{๓๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓๒/๔๕.

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง รู้ชัดรูปความเกิดขึ้นแห่งรูปความดับแห่งรูปและปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งรูปอย่างนี้แล้ว ปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนดเพื่อความดับแห่งรูป สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่า ปฏิบัติดีแล้ว เป็นผู้มั่นคงในธรรมวินัย และเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะความเบื่อหน่ายเพราะคลายกำหนดเพราะความดับไปเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูป สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่า หลุดพ้นดีแล้ว ครั้นหลุดพ้นดีแล้วชื่อว่า หมคภิเลสโดยสิ้นเชิง สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่าไม่มีวิภูฏะ เพื่อความปรากฏอีก

๒) วิธีการกำหนดเวทนาขันธ์ หมายความว่า เวทนาขันธ์ คือ การเสวยอารมณ์ที่เกิดจากผัสสะทั้ง ๖ คือ เวทนาเกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาเกิดจากโสตสัมผัส เวทนาเกิดจากฆานสัมผัส เวทนาเกิดจากชีวหาสัมผัส เวทนาเกิดจากกายสัมผัส เวทนาเกิดจากมนโสมผัสส์นี้เรียกว่าเวทนาขันธ์ มีวิธีการกำหนดรู้ดังต่อไปนี้

๒.๑) เป็นผู้รู้ชัดในเวทนาทั้ง ๖

๒.๒) เพราะความเกิดขึ้นแห่งผัสสะความเกิดขึ้นแห่งเวทนาจึงมี^{๓๕} ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ความบังเกิดปรากฏแห่งเวทนานี้เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ^{๓๖}

๒.๓) เพราะความดับแห่งผัสสะ ความดับแห่งเวทนาจึงมี^{๓๗} เวทนาจัดเป็นสิ่งที่ดับ และแตกสลาย ส่วนความดับความสงบระงับความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งเวทนานั้น จัดเป็นสิ่งที่ไม่แตกสลาย^{๓๘}

๒.๔) อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ กล่าวคือ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะ จัดอยู่ในหมวดปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ จัดอยู่ในหมวดศีล ส่วนสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดอยู่ในหมวดสมาธิ นี่อันเป็นปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งเวทนา

๒.๕) สภาพที่สุขโสมนัสสอาดัยเวทนาเกิดขึ้นนี้เป็นคุณของเวทนา

^{๓๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๗/๘๗.

^{๓๖} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๐/๔๓.

^{๓๗} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๗/๘๗.

^{๓๘} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๒/๔๕.

๒.๖) สภาพที่เวทนาไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดานี้เป็นโทษของเวทนา

๒.๗) ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในเวทนาที่เป็นเครื่องสลัดออกจากเวทนาด้วยโลกุตตรมรรค นี้เรียกว่า สันราคะ สันโทสะ สันโมหะ

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งรู้ชัดเวทนา ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา ความดับแห่งเวทนาและปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งเวทนาอย่างนี้แล้ว ปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่ายเพื่อคลายกำหนดเพื่อดับเวทนา สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น ชื่อว่าปฏิบัติดีแล้ว เป็นผู้มั่นคงในธรรมวินัยนี้ และเป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะความเบื่อหน่าย เพราะคลายกำหนด เพราะความดับไปเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นเวทนา สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่าหลุดพ้นดีแล้ว ครั้นหลุดพ้นดีแล้วชื่อว่า หมดกิลเลสโดยสิ้นเชิง สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่าไม่มีวิภวัญญะเพื่อความปรากฏอีก

๓) วิธีกำหนดสัญญาขันธ์ หมายความว่า สัญญาขันธ์ คือ การหมายรู้อารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ คือ ความหมายรู้อารมณ์ ความหมายรู้เสียง ความหมายรู้กลิ่น ความหมายรู้รส ความหมายรู้โผฏฐัพพะ ความหมายรู้ธรรมารมณ์ นี้เรียกว่าสัญญาขันธ์ มีวิธีการในการกำหนดหมายรู้อย่างต่อไปนี้

๓.๑) เป็นผู้รู้ชัดในสัญญา ๖

๓.๒) เพราะความเกิดขึ้นแห่งผัสสะความเกิดขึ้นแห่งสัญญาจึงมี^{๓๗} ความเกิดขึ้นความตั้งอยู่ความบังเกิดปรากฏแห่งสัญญานี้เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์เป็นความตั้งอยู่แห่งโรคเป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ^{๔๐}

๓.๓) เพราะความดับแห่งผัสสะ ความดับแห่งสัญญาจึงมี^{๔๑} สัญญาจัดเป็นสิ่งที่ดับและแตกสลายส่วนความดับความสงบระงับความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งสัญญานั้นจัดเป็นสิ่งที่ไม่แตกสลาย^{๔๒}

๓.๔) อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิกล่าวคือสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดอยู่ในหมวดปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดอยู่ใน

^{๓๗} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๗/๘๗.

^{๔๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๐/๔๓.

^{๔๑} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๗/๘๗.

^{๔๒} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๒/๔๕.

หมวดศีล ส่วนสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดอยู่ในหมวดสมาธินี้เป็นปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งสัญญา

๓.๕) สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยสัญญาเกิดขึ้นนี้เป็นคุณของสัญญา

๓.๖) สภาพที่สัญญาไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดานี้เป็นโทษของสัญญา

๓.๗) ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในสัญญาที่เป็นเครื่องสลัดออกจากสัญญาด้วยโลกุตตรมรรคนี้เรียกว่า สันราคะ สันโทสะ สันโมหะ

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง รู้ชัดสัญญา ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา ความดับแห่งสัญญาและปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งสัญญาอย่างนี้แล้ว ปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนดเพื่อดับสัญญา สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่าปฏิบัติดีแล้ว เป็นผู้มั่นคงในธรรมวินัยนี้ และเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะความเบื่อหน่าย เพราะคลายกำหนด เพราะดับไป เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นสัญญา สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่าหลุดพ้นดีแล้ว ครั้นหลุดพ้นดีแล้วชื่อว่าหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่า ไม่มีวิภวภูมิจึงเพื่อความปราภวอีก เป็นผู้ชื่อว่าอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๔๓} ผู้บรรลุถึงขั้นนี้จึงได้ชื่อว่าอเสขบุคคล ในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นผู้บรรลุพระอรหัตตผลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด^{๔๔}

สรุป การเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะของสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติตามความเป็นจริง ผู้ที่จะเห็นได้นั้นจะต้องเข้าไปเห็นแจ้งพิเศษในสภาวะรูปนาม โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อที่จะได้ละนิจสัญญาวิปลาส ละสุขสัญญาวิปลาส และ ละอัตตสัญญาวิปลาส เพื่อที่จะถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

๓.๕ สรุป

หลักธรรมในการละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือการเจริญสมถและวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนาเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ วิธีเจริญสมถภาวนาให้ปฏิบัติ

^{๔๓} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๔/๗.

^{๔๔} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๔๙/๑๘๕.

ตามอาณัติสมณภาวนา ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอาณัติ ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาสามารถ
น้อมอาณัติเข้าไปพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ และเห็นแจ้งตามเป็นจริง ถึงแม้ว่า การเจริญ
สมณะ และวิปัสสนาภาวนาจะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันก็ตาม แต่ภาวนาทั้งสองต่างมีส่วนเกี่ยว
ซึ่งกันและกัน และเป็นไปเพื่อการละกามคุณ ๕